



Гущин Дмитрий Михайлович

**АКМЕОЛОГИЧЕСКАЯ ПРОФИЛАКТИКА
СТРЕСС-ФРУСТРАЦИОННЫХ СОСТОЯНИЙ СПЕЦИАЛИСТОВ
СПЕЦПОДРАЗДЕЛЕНИЙ**

**Специальности: 05.26.02 - безопасность в чрезвычайных ситуациях
(психология человека, психологические науки)
19.00.13- психология развития, акмеология
(психологические науки)**

**Автореферат
диссертации на соискание ученой степени
кандидата психологических наук**

Москва-2013

Работа выполнена на кафедре акмеологии и психологии профессиональной деятельности Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего профессионального образования «Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации»

Научный руководитель:

доктор медицинских наук, профессор

Козаков Юрий Николаевич

Официальные оппоненты:

доктор психологических наук

Михайлов Геннадий Степанович

кандидат психологических наук

Заковряшина Светлана Евгеньевна

Ведущая организация: Военная академия ракетных войск стратегического назначения им. Петра Великого

Защита состоится 11 апреля 2013 г. в 13.30 час. на заседании диссертационного совета Д-504.001.13 по психологическим и педагогическим наукам в ФГБОУ ВПО «Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации» по адресу: 119606, Москва, проспект Вернадского, 84, корпус С, Зал Ученого совета.

С диссертацией можно ознакомиться в библиотеке РАНХиГС при Президенте РФ.

Автореферат разослан 11 марта 2013 г.

Ученый секретарь

диссертационного совета

доктор психологических наук

НАУЧНАЯ БИБЛИОТЕКА КГУ



0000672100

В.Г. Асеев

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

Актуальность темы исследования определяется необходимостью поиска интегральных методов анализа, мониторинга и управления профилактикой фрустрационных состояний специалистов спецподразделений.

Проблема безопасности фрустраций заключается не только в необходимости сохранения здоровья специалиста в опасной ситуации, но и в оценке и прогнозировании его психического состояния, в том, чтобы научить его использовать свои психофизиологические резервы, обеспечивать профилактику надежности выполнения профессиональных задач в условиях стресса. Прогноз фрустрационных ситуаций является конечным и наиболее важным этапом акмеологии формирования готовности к безопасному для специалиста выполнению задач.

Акмеологический анализ профилактики стресс-фрустрационных состояний важен не только для сохранения и укрепления психического здоровья субъекта на этапах специальной подготовки, но и для формирования навыков преодоления фрустраций, новых поведенческих навыков и стереотипов после коррекции, которые необходимы для выживания и выполнения поставленных служебных задач.

В целом решение проблемы безопасности специалиста во фрустрирующих ситуациях связано с необходимостью устранения следующих противоречий:

- между необходимостью интегрированного подхода к пониманию причин возникновения и развития фрустрационных состояний в стресс-фрустрирующих ситуациях и применения психолого-акмеологических методов их профилактики;

- между задачами обеспечения индивидуально-личностной безопасности и сложившейся системой обучения психолого-акмеологическим навыкам преодоления условий и факторов фрустрации;

- необходимостью акмеологической профилактики фрустрационных состояний и существующими образовательными программами, не учитывающими методы акмеологии в подготовке к таким ситуациям.

Состояние разработанности проблемы. Данная проблема исследуется преимущественно медицинской наукой (Колычева И.В., Матюшин А.В., Порошин А.А., Бояринцев В.В. и др.) и ведомственными центрами оказания психологической помощи. Эффекты воздействия в плане психологических взаимосвязей активно изучаются и используются в разных областях нейрокомпьютерной теории и техники (Горбань А.Н., Россиев Д.А.). В психологии они применяются для решения задач диагностики (Андрюнькина Е.В., Журова О.В.), прогнозирования (Тетюшкина Е.В., Белялов Ф.И.) и анализа информации (Артюхов П.И., Беско В.А.), прогнозирования заболеваемости (Парпара О.С., Поступайло В.Б.), развития адаптационного потенциала (Лукашенко Д.В.).

Теоретико-методологические вопросы акмеологического обеспечения задач прогнозирования поведения личности рассматриваются в работах сотрудников кафедры акмеологии и психологии профессиональной деятельности РАНХиГС. Раскрыты предмет, понятийный аппарат и методы изучения акмеологии безопасности человека (Деркач А.А., Казаков Ю.Н.), алгоритмы социально-психологической оценки персонала (Анцупов А.Я.); определено содержание медицинской акмеологии как одного из направлений психолого-акмеологического исследования (Казаков Ю.Н.). Рассмотрены проблемы личностно-профессионального потенциала (Марков В.Н.) и профессионализма деятельности в особых и экстремальных условиях (Зызыкин В.Г.). Выявлены варианты компетенций в обеспечении безопасности сотрудников охраны (Чернов А.В.), пограничников (Радужинский А.С.), военнослужащих (Заковряшина С.Е.). Рассмотрены феноменология безопасности (Деркач А.А., Секач М.Ф.) и мотивация поведения личности (Асеев В.Г.). Обеспечение безопасности личности рассматривается в акмеологии и санаспихологии (Казаков Ю.Н.) в контексте феномена био-психо-социального здоровья (Ломов Б.Ф.). Однако в условиях специфического труда в спецподразделениях проблема не исследовалась.

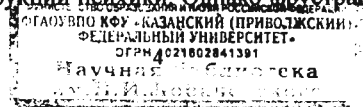
В целом исследуемая проблема заключается в отсутствии целостного представления об акмеологической профилактике стресс-фрустрационных состояний и соответствующего уровня акмеологического знания, направленного на развитие теории и практики тренингов безопасности. Это требует разработки модели феномена устойчивости психического здоровья в условиях непредсказуемости стресс-фрустрирующей среды. Актуальной представляется задача создания программы, направленной на профилактику фрустраций, удовлетворяющей потребности безопасности специалистов спецподразделений.

Цель исследования – разработать программу формирования акмеологической профилактики стресс-фрустрационных состояний специалистов спецподразделений.

Объект исследования – стресс-фрустрационное состояние специалистов спецподразделений.

Предмет исследования – акмеологическая профилактика стресс-фрустрационных состояний специалистов спецподразделений.

Гипотеза исследования. Интеграция возможностей акмеологической профилактики стресс-фрустрационных состояний может обеспечить безопасность личности в служебной деятельности. Профилактика учитывает способности личности и потребность прогнозировать опасность возникновения фрустраций, предупреждать возможные риски, противодействовать и преодолевать их без внутреннего психологического рассогласования (рисков психического здоровья – тревоги, рассеянности, страха, депрессии), вызывающего психическое напряжение; стресс преодолевается без разрушения личности. Стресс-фрустрация и возникновение



рисков для жизни могут приводить к принятию неадекватных решений. По этим причинам в основе профилактики безопасной и продуктивной деятельности специалистов спецподразделений определена необходимость развития возможностей нейтрализации фрустраторов и преодоления негативных факторов развития стресс-фрустрационных состояний. Развитие таких возможностей лежит в разработке акме-ориентированной программы тренинга и обучения акме-саморазвитию (саналсихологии). В итоге алгоритмы мониторинга и тренинга подготовки к действиям в условиях опасности формируют навыки профилактики даже к непрогнозируемым фрустрирующим ситуациям риска для здоровья и жизни.

Задачи исследования

1. Обобщить состояние проблемы исследования.
2. Дать характеристику психической устойчивости к стресс-фрустрационным состояниям.
3. Определить истоки формирования стресс-фрустрационных состояний специалистов спецподразделений.
4. Обосновать критерии, показатели и индикаторы акмеологической профилактики стресс-фрустрационных состояний специалистов спецподразделений.
5. Разработать модель сопровождения профилактики стресс-фрустрационных состояний специалистов спецподразделений.
6. Разработать акмеологические технологии профилактики стресс-фрустрационных состояний специалистов спецподразделений.

Теоретико-методологическую базу исследования составили:

системный, субъектный и деятельностный подходы; принципы детерминизма, развития, социальной обусловленности саморазвития личности, единства сознания и деятельности (Асеев В.Г., Иванников В.А., Климов Е.А., Ломов Б.Ф., Рубинштейн С.Л. и др.); научные положения о развитии личности (Ананьев Б.Г., Давыдов В.В.), о взаимовлиянии личностного и профессионального развития (Ананьев Б.Г., Бодалёв А.А., Деркач А.А., Сластёнин В.А., Шадриков В.Д.); принцип целостного изучения личности во всём многообразии ее проявлений (Мясищев В.Н., Платонов К.К.); принцип активности субъекта деятельности (Абульханова-Славская К.А., Выготский Л.С., Леонтьев А.Н.); перехода развития в саморазвитие (Деркач А.А., Селезнёва Е.В., Синягин Ю.В.); акме психического здоровья (Казаков Ю.Н.).

Исследование строилось на позициях анализа развития человека как биопсихо-социальной системы, нашедшей отражение в направлениях научных разработок психологов и медиков (Амосова Н.М., Бехтерева В.М., Зинченко Ю.П., Маслоу А., Рубинштейн С.Л., Юнга К.Г. и др.).

Методы исследования:

– *общенаучные методы*: теоретико-методологический анализ и интерпретация результатов исследований, контент-анализ литературы, сравнительный анализ, обобщение;

– *эмпирические методы*: индивидуальное собеседование, наблюдение, тестовые оценки уровня развития эмоционально-волевой сферы, качественный и количественный анализ готовности личности к фрустрационным ситуациям, формирующий эксперимент профилактики стресс-фрустрационных состояний, интерпретация полученных результатов.

Статистическая обработка результатов исследования производилась с помощью программы Microsoft 2007.

Эмпирическую базу исследования составили данные государственной статистики и ведомственной отчетности. Кроме того, в 2009–2012 гг. было проведено выборочное исследование специалистов спецподразделений, выборка из 123 специалистов спецподразделений была пропорциональная, квотная, гнездовая.

Надёжность и достоверность исследования определяется обоснованностью исходных теоретико-методологических положений, разнообразием и надёжностью использованных методик оценки стресс-фрустрационных состояний специалистов спецподразделений, компьютерной обработкой полученных результатов, надёжностью санапсихологической методики профилактики фрустрационных состояний.

Основные научные результаты, полученные лично соискателем, и их научная новизна

1. Обобщено состояние проблемы исследования, уточнены теоретико-методологические понятия по проблеме профилактики стресс-фрустрационных состояний специалистов спецподразделений. Уточнено понятие «фрустрации» как явления, препятствующего деятельности; понятие фрустрационного состояния как характеризующегося особенностями эмоциональных переживаний и поведения, вызываемых объективно непреодолимым фактором. Систематизированы акмеологические основы профилактики стресс-фрустрационных состояний, вызываемых трудностями достижения безопасности личности.

2. Раскрыта сущность устойчивости психики к стресс-фрустрирующим влияниям, зависящей от переменных характеристик психического напряжения, интенсивности проявления психофизиологических механизмов адаптации к фрустрирующим ситуациям, от особенностей личности (адаптационных резервов истощения психики) и типа воздействующих фрустраторов: физических (препятствий), биологических (нарушение здоровья), психических (страх, тревога), социальных (нарушения норм, правил).

Выявлены типичные проявления не-психотических расстройств на различных уровнях устойчивости психики при развитии фрустраций в чрезвычайных ситуациях, проявляемых в виде острых реакций на стресс, в виде адаптационных (приспособительных) невротических реакций, неврозов (истерического, фобического, депрессивный, ипохондрический, неврастения, тревога).

3. Показана организационная основа профилактики стресс-фрустрационных состояний специалистов спецподразделений, которая включает предварительный анализ условий и факторов – фрустраторов ситуации. Организационно ориентированная основа профилактики позволяет определять вариабельность мотивированности в обеспечении безопасности при решении профессиональной задачи в данной ситуации.

Выявлено отличие ситуации, вызывающей фрустрацию, от ситуации затруднительности исполнения профессиональной задачи – предфрустрации, что позволило сформировать необходимый уровень акмеологической профилактики реагирования личности на стресс-фрустрированность (двигательное возбуждение, апатия, агрессия и деструкция, стереотипизация, регрессия).

Спецификой акмеологического уровня профилактики безопасного поведения во фрустрирующей ситуации является «мотивосообразность» обеспечения безопасности: наличие осмысленной перспективной связи поведения с мотивом его безопасности, развертывание психологических конструкторов преодоления фрустраций и направленность поведения на успешное решение служебной задачи. Акмеологический уровень профилактики позволяет системно учитывать факторы фрустрационного поведения и условия развития фрустрационных нарушений психики на уровне самоконтроля при преодолении нарастающей фрустрации: от мотивосообразного (предфрустрационного поведения) до потери контроля своих действий (фрустрационно-катастрофического поведения).

4. Разработаны критерии, показатели и индикаторы акмеологического уровня безопасности личности в преодолении стресс-фрустрационных состояний специалистами спецподразделений, где основным выступает когнитивный критерий, а также ценностно-смысловая направленность когнитивно мотивированного поведения при преодолении фрустраций.

Выделены показатели трех уровней безопасности при преодолении фрустрационных состояний: первый уровень – показатели образов представляемого результата преодоления фрустраций; второй уровень – показатели ресурсов, необходимых для достижения целей психологической устойчивости к фрустрациям; третий уровень – показатели формирования целевой стратегии преодоления фрустраций. Последний уровень предполагает формирование алгоритмов самосовершенствования компетенций личности в выработке навыков преодоления фрустраций. Индикаторами акмеологического уровня безопасности в преодолении фрустраций являются способности длительное время выполнять однообразные действия, выносить большие физические нагрузки, выдерживать эмоциональные нагрузки; работать в неудобных позах и т.д. Эти способности в определенной степени формируются в итоге когнитивно-акмеологических тренингов самосовершенствования ценностно-смысловой направленности на безопасность личности при преодолении стресс-фрустрационных состояний.

5. Разработана модель сопровождения профилактики стресс-фрустраций специалистов спецподразделений. Основой модели является санапсихологическая методика акмеологического комплекса личностной санагигиены фрустраций – психолого-акмеологической гигиены самооздоровления аудиовизуального и образно-мониторингового уровней. Эта методика является активной акмеологической образовательной методикой психологической разгрузки в акме-тренингах.

Разработана акме-регулирующая программа профилактики фрустраций служебной среды специалистов спецподразделений, которая позволяет регулировать повседневное и оперативное самочувствие и работоспособность практически здоровых специалистов, деятельность которых проходит в условиях нервно-психического напряжения; восстанавливать их функциональное состояние после перенесенных стрессоров – фрустрационных состояний и психотравм; осуществлять профилактику и акме-коррекцию нарушений функционально-психического состояния у специалистов с психосоматическими расстройствами.

По форме воздействия программа разделена на два направления – релаксирующее и мобилизующее. Релаксирующая акме-подпрограмма отличается санапсихологическим уровнем профилактики фрустраций. Мобилизующая модифицирует и нейтрализует эмоциогенные образы, вызывающие стресс-фрустрационные состояния, активирует внутренние ресурсы поддержания безопасности к фрустрациям в работоспособности специалистов спецподразделений.

6. Сформированы алгоритмы мониторинга профилактики стресс-фрустрационных состояний специалистов спецподразделений. Они включают анализ акме-функций психологического состояния и акмеологической профилактики фрустраций, контроль проведения акме-коррекционных и реабилитационных мероприятий с обязательной психотерапевтической программой тренингов, применение фармакологических и других средств.

Выявлено, что признаки личностной дезадаптации, склонность к аффективной неустойчивости, эмоциональная напряженность, социальная неадаптированность, озабоченность, тревожность наиболее выражены у лиц с коротким (до 3 лет) и длительным (свыше 6 лет) профессиональным стажем. Проведение курса акме-коррекции улучшает самочувствие и психологические показатели у подавляющего большинства (95%) обследованных специалистов спецподразделений, снижает уровень тревожности.

Теоретическая значимость исследования состоит в разработке теоретической модели и программы формирования способов и навыков профилактики безопасного поведения, которые позволяют существенно повысить уровень психической устойчивости и безопасности в условиях фрустрационных ситуаций.

Практическая значимость результатов исследования

Результаты исследования могут применяться при организации акмеологического мониторинга психологической устойчивости безопасности

специалистов и профилактики эмоциональных проявлений личности в условиях стресс-фрустрирующих ситуаций, а также при проведении дополнительных акмеологических спецкурсов по безопасности здоровья при формировании кадрового резерва. Разработанные методические рекомендации акме-ориентированного санапсихологического саморазвития могут использоваться в целях самопознания ресурсов и возможностей психических резервов здоровья при противодействии фрустрациям для всех профессиональных типов служебной деятельности, а также для разработки психолого-акмеологических программ акме-коррекции и профилактики фрустраций личности в профессиональной деятельности.

Апробация и внедрение результатов исследования. Результаты исследования докладывались на IX Международной научно-практической конференции «От кризиса к росту: стратегия инновационного развития» (Москва, декабрь 2009); международной конференции ЮНЕСКО «Устойчивое развитие в условиях глобализации: реализация стратегии ЮНЕСКО по образованию для устойчивого развития (2010-2015)» (Москва, декабрь 2010). Основные положения диссертационного исследования обсуждались на заседаниях проблемных групп и кафедры акмеологии и психологии профессиональной деятельности РАНХиГС при Президенте РФ (2009–2013), на У съезде Российского психологического общества (14–18 февраля 2012).

Положения, выносимые на защиту

Фрустрация определена как расстройство психики в стрессовой ситуации; как нарушение отношения к барьерам деятельности; как формирующая фрустрационное состояние, проявляющееся в особенностях переживаний и поведения, вызванных непреодолимыми (в субъективном представлении) трудностями.

Характеристика психологической устойчивости (толерантности) к стресс-фрустрационным состояниям определена как переменная, зависящая от уровня психического напряжения, особенностей личности и типа фрустрационной ситуации. Организационные и специально ориентированные меры профилактики стресс-фрустрационных ситуаций включают анализ и определение воздействующих на личность факторов-фрустраторов, определение опасности, внезапность, неопределенность, новизну их проявления, увеличение темпа действий в условиях дефицита времени для достижения цели. К реакциям, влияющим на характер состояния, относятся затруднительность действий и фрустрированность. Организационные мероприятия формируют конструкты безопасного поведения, включая реализацию целей обеспечения безопасности в условиях чрезвычайной ситуации.

Критерии, показатели и индикаторы акмеологического уровня безопасности стресс-фрустраций в служебной деятельности специалистов спецподразделений отражают когнитивные особенности их отношения к фрустрационным ситуациям. Критерии основываются на ценностно-смысловом отношении к профессии, чувстве удовлетворения и осмысленности

безопасности. Показатели профилактики безопасности включают умения длительное время выполнять однообразные движения; выносить большие физические и эмоциональные нагрузки; работать в неудобных позах. Профилактика имеет три уровня: уровень предполагаемого результата; уровень имеющихся ресурсов для достижения целей профилактики безопасности; уровень принятия решения о достижении безопасности в деятельности и действиях.

Содержание модели сопровождения профилактики стресс-фрустраций специалистов спецподразделений связано с возможностями саморегуляции личности, с мерами организационного сопровождения безопасности. Основной модели является методика акмеологической программы санпрофилактики фрустраций, включающая: психологическую гигиену самооздоровления на аудиовизуальном и образно-мониторинговом уровнях; воздействие на эмоциональную сферу в акме-тренинговом процессе и на подсознательные механизмы, психическую активность в процессе обучения. Воздействие осуществляется через алгоритмы релаксации и мобилизации. Релаксирующие алгоритмы отличаются санасихологическим подходом к профилактике фрустраций, тогда как мобилизующие строятся на активно-динамическом образовательном сюжете, акмеологическом сопровождении акме-тренингов.

Мониторинг профилактики стресс-фрустрационных состояний специалистов спецподразделений включают анализ психологической устойчивости, контроль соблюдения режима труда и отдыха, проведение реабилитационных мероприятий с обязательной коррекцией стресс-фрустраций.

Условия применения программы профилактики фрустраций и обеспечения безопасности специалистов определены исходя из ее методологических аспектов, которые включают основные компоненты образовательных стратегий акме-тренинга: когнитивный (знание основ обеспечения безопасности); аффективный (эмоционально-оценочное отношение к акме-тренингам) и конативный (определяющий потребности в углублении, расширении, систематизации знаний о безопасности личности).

Акмеологические методы повышения профилактики стресс-фрустрирующих состояний специалистов включают следующие *структурные компоненты* модели профилактики безопасного поведения во фрустрационных ситуациях:

- ценностно-мотивационный, обуславливающий приоритетность ценностей безопасности и потребности в обеспечении личной безопасности;
- когнитивный, заключающийся в выявлении причин возникновения опасности, применении правил и способов безопасного поведения в условиях стресса;
- предметно-деятельностный - формирование умений предвидеть опасные ситуации;
- регулятивный - формирование способностей эмоционально-волевой регуляции поведения;

– оценочно-рефлексивный, представляющий собой формирование умений оценивать опасность ситуации.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

В исследовании обобщено состояние и систематизированы теоретико-методологические основы проблемы профилактики стресс-фрустрационных состояний специалистов спецподразделений. Показано, что особенностью реакций психики специалиста спецподразделения является чувство фрустрации-неопределенности. В простейшем случае фрустрация возникает, когда обстоятельства препятствуют осуществлению цели. Термин «фрустрация» трактуется нами как расстройство психики в фрустрирующей ситуации. Как явление она выступает как нарушение отношения к барьерам в деятельности, когда деятельность блокируется из-за непреодолимой преграды. Показана внешняя причина - «фрустрационное воздействие» и на организм, и на личность, которое провоцирует фрустрационное состояние. Такое состояние выражается в особенностях переживаний и поведения, вызываемых серьезными трудностями, возникающими на пути к достижению цели или к решению задачи. В этом состоянии блокируется деятельность. Если фрустраторы не вызывают реакцию - состояние определяется как толерантное.

Характеристика психологической устойчивости (толерантности) к стресс-фрустрационным состояниям зависит от переменных величин психического напряжения, особенностей личности и типа фрустрационной ситуации. Определено, что фрустрационные ситуации связаны с вынужденным отступлением перед непреодолимой силой фрустраторов. Возможны разные типы фрустрационных ситуаций: лишения, отсутствие необходимых средств для достижения цели или удовлетворения потребности; потери (deprivation) или смерть близкого человека (внешние и внутренние потери); конфликт. Препятствия могут быть следующих видов: пассивное внешнее сопротивление (наличие элементарной физической преграды, барьера на пути к цели; удаленность объекта потребности во времени и в пространстве); активное внешнее сопротивление (запреты и угрозы со стороны окружения, если субъект совершает или продолжает совершать то, что ему запрещают); пассивное внутреннее сопротивление (осознанные или неосознанные комплексы неполноценности; неспособность осуществить намеченное, резкое расхождение между высоким уровнем притязаний и возможностями исполнения); активное внутреннее сопротивление (угрызения совести: оправданы ли выбранные средства в достижении цели, моральна ли сама по себе цель). Переоценка ситуации может происходить неожиданно, в результате инсайта, или постепенно в ситуации хронической фрустрации. Достигает уровня, когда его эффект уже не способствует деятельности, направленной на достижение цели, носит разрушительный характер.

Последствиями стресс-фрустраций являются психологические расстройства у специалистов спецподразделений или пострадавшего, попавших во фрустрирующую ситуацию. Наиболее типичными проявлениями не-психотических расстройств на различных этапах развития такой ситуации являются острые реакции на стресс, адаптационные (приспособительные) невротические реакции, неврозы (тревоги, истерический, фобический, депрессивный, ипохондрический, неврастения).

Сущностное проявление и основные признаки фрустрации (от лат. *frustratio* – обман, тщетное ожидание) мы трактуем и как психическое состояние острого переживания неудовлетворенной потребности. После стресса это, пожалуй, наиболее распространенный вид трудных состояний специалиста спецподразделения - фрустрация. Ситуации, в которых возникает фрустрация, являются «фрустрационными», а причины, их порождающие, – «фрустрационные воздействия». Фрустрационные ситуации вызываются конфликтом между актуально значимой потребностью и невозможностью ее реализации, срывом мотивированного поведения. Для фрустрации характерны следующие признаки отрицательных переживаний: разочарование, раздражение, тревога, отчаяние, «чувство лишения».

Описаны организационные основы профилактики стресс-фрустрирующих состояний специалистов спецподразделений, включая анализ условий и факторов-фрустраторов. Условиями фрустрационных состояний являются и результаты неудовлетворенности профессиональным трудом в спецподразделении, содержанием и результатами. При этом специалисты подразделений используют лишь небольшую часть своих возможностей профилактики фрустраций. В связи с этим субъективные детерминанты фрустрационных состояний выражены и обусловлены не только объективными обстоятельствами организационных основ службы, но и зависят от особенностей личности и ее способности «терпеть». При этом изменения жизненных стереотипов чаще всего нарушают удовлетворение привычного комплекса потребностей. В результате может возникнуть совокупность служебных и социальных фрустраций.

Психическая напряженность как эффект, возникающий в состоянии человека, оказавшегося в совокупности фрустрирующих ситуаций, получил название фрустрационной напряженности. Она определяется интенсивностью проявления психологических механизмов адаптации организма к фрустрирующим условиям. Высокая фрустрационная напряженность при адаптационных нарушениях ведет к повышенному усилению функций психики и тем самым способствует истощению его резервных возможностей адаптации. Доказательно показано, что условием фрустрационных состояний специалиста спецподразделения является сочетание сильной мотивированности к достижению определенной цели, преодоления препятствий на пути к ней. Реакции на такие условия характеризуются состоянием фрустрированности - ее наличие отличает ситуацию фрустрации от ситуации затруднительности (затрудненности).

В затруднительной для специалиста спецподразделения ситуации наблюдаются определенные алгоритмы форм поведения. Поведение первого типа, мотивосообразное и подчиненное организующей цели - заведомо псевдо-фрустрационное поведение (предфрустрация). Второй тип: потеря контроля над своим поведением, он уже не волен остановиться, регулировать свои действия. Произвольность, контроль со стороны воли утрачен, однако это не значит, что полностью утрачен контроль со стороны сознания. Для поведения третьего типа характерна как раз утрата связи, через которую от мотива передается действию смысл. Поведение четвертого типа можно назвать «катастрофически-чрезвычайным». Оно не контролируется ни волей, ни сознанием субъекта, оно дезорганизовано и не стоит в содержательно-смысловой связи с мотивом ситуации.

Состояние фрустрированности у специалистов спецподразделений имеет определенные виды фрустрационного поведения: а) двигательное возбуждение – бессельные и неупорядоченные реакции, б) апатия, в) агрессия и деструкция, г) стереотипизация – тенденция к слепому повторению фиксированного поведения, д) регрессия, которая понимается либо как обращение к поведенческим моделям, доминировавшим в более ранние периоды жизни индивида, либо как «примитивизация» поведения, измерявшаяся в нашем эксперименте снижением «конструктивности» поведения или падением «качества исполнения».

Выделены алгоритмы, по которым должно характеризоваться поведение во фрустрирующей ситуации. Первый - «мотивосообразность» безопасности заключается в наличии осмысленной перспективной связи поведения с мотивом безопасности, конституирующим психологическую ситуацию. Второй - организованность поведения с какой бы то ни было целью, независимо от того, ведет ли достижение этой цели к реализации указанного мотива безопасности.

Обоснованы факторы развития психологических нарушений и расстройств после воздействия фрустраторов. Их можно разделить на несколько групп: характеризующих фрустрационную ситуацию (ее интенсивность, внезапность возникновения, продолжительность действия, этап развития); характеризующих личностные особенности пострадавших и особенности групп пострадавших; характеризующих особенности организации помощи на различных этапах фрустраций.

Конкретные факторы, воздействующие на структуры психики во фрустрационной ситуации, это: опасность - осознание обстановки как угрожающей здоровью и жизни; внезапность - неожиданное изменение обстановки в ходе выполнения задачи; неопределенность - отсутствие, недостаток или противоречивость информации об условиях выполнения, содержания задачи; новизна - наличие ранее неизвестных элементов в условиях выполнения или в самой выполняемой служебной задаче; увеличение темпа действий и сокращение времени на их выполнение; дефицит времени.

Показатели неадекватности условий фрустраций в существовании, выживании, использованные в оценке степени незавершенности адаптационного процесса - признаки частичной или полной дезадаптации. Они позволяют сопоставлять специфику фрустратора с психическими возможностями организма. При этом выделяют сильные, очень сильные и сверхсильные фрустраторы, из которых две последние категории отнесены к чрезвычайным. Пребывание в таких условиях ведет к дополнительным затратам энергии, к расходованию резервных сил организма.

Специфика фрустраторов создает крайние, жесткие условия среды, неадекватные врожденным и приобретенным свойствам выживания организма. Сильные воздействия (эмоциональный стресс, болевой стресс, острая гипоксия, высокая физическая нагрузка, высокая температура, холод и т.д.) вызывают соответствующую стресс-реакцию. Эта реакция организма соответствует стресс-фрустрационному синдрому. Стресс-фрустрационная реакция характеризуется определенными поведенческими реакциями, интенсивность которых определяется соотношением активации стресс-системы, реализующей реакцию организма на стресс-фрустратор, и активацией стресс-лимитирующих систем, которые ограничивают чрезмерную активацию стресс-реакций. Баланс между активирующими и лимитирующими системами реакций определяет индивидуальную стресс-устойчивость и стратегию поведения в затруднительной и фрустрирующей ситуациях (активную или пассивную). В итоге о фрустрационном состоянии судят тогда, когда эмоция приобретает силу или длительность, при недостаточной способности человека к восстановлению психического равновесия посредством разрешения фрустрационного состояния.

В акмеологических программах профилактики фрустраций у специалистов спецподразделений нами используются и когнитивные особенности личности, и критерии ценностно-смыслового их отношения к фрустрационным ситуациям. При этом критерии ценностных ориентаций безопасности выступают основанием для осмысления и оценки специалистом окружающих его явлений и ситуаций, следовательно, основанием для познания и конструирования целостного образа среды опасности и безопасности. Кроме того, важнейшими критериями в их деятельности является приоритетность спасения жизни, сохранения здоровья людей и сохранение своего здоровья. Они отражаются в нормах и показателях профессиональной деятельности, закреплены в традициях спецподразделений и являются акмеологической вершиной служебной деятельности.

Для достижения высокого уровня профилактики в служебной деятельности они могут оцениваться по индикаторам - длительное время без отдыха, переносимость больших эмоциональных и физических нагрузок - и могут являться причиной развития фрустрационного состояния.

При профилактике нарушений в решении задач сохранения жизни, спасения живого человека проявляются показатели типа удовлетворенности в своей служебной деятельности специалистов спецподразделений.

В целом безопасность к фрустрациям для таких специалистов сама является высоким уровнем достижения - их смыслом является самосохранения своего здоровья. В связи с этим выделены показатели профилактики фрустрационных состояний: 1) образ представляемого результата профилактики; 2) уровень профилактических ресурсов безопасности. Завершающим этапом процесса формирования профилактики в преодолении фрустраций является выработка навыков, по которым происходит принятие решения о достижении безопасности в деятельности. Для эффективности деятельности спецподразделений эта необходимая часть информации вынесена из поля сознания и осуществляется автоматически рядом действий, выработанных в акме-тренингах.

Для специалистов, работающих по спасению людей, показателями в решении служебных задач являются умения: 1) длительное время выполнять однообразные движения; 2) наличие больших физических нагрузок; 3) наличие эмоциональных нагрузок; 4) неудобные рабочие позы. При этом поведение будет, безусловно, являться сверх-целевым в отношении своей безопасности в преодолении фрустраций.

Профессиональными показателями успешной профилактики являются умения преодоления фрустраций, вырабатываемые у специалистов спецподразделений, они помогают: оперативно воспринимать и быстро обрабатывать информацию в условиях плохой видимости, звуковых помех, резких перепадов освещенности, запыленности, задымленности и других отвлекающих факторов; оценивать и различать скорость и направление перемещения предметов; одновременно наблюдать за несколькими предметами или их частями; воспринимать, дифференцировать и выделять из общего шума полезную звуковую информацию; уверенно и безошибочно узнавать предметы по их форме и очертаниям; определять расстояние между предметами.

Акмеологические механизмы профилактики фрустрации формируют стратегии поведения специалистов на содержание фрустраторов, которые влекут либо несоответствие образа представляемого - чрезвычайно-фрустрационного» (сформированного до ситуации) и образа реального (возникшего после ситуации). Если идет о рассогласовании внутренней модели образа представляемого и реального, то развивается реакция фрустрации, подлежащая акме-коррекции. Или, если была акмеологическая подготовка, в таких ситуациях включаются возможности ее ресурсной реализации - механизм ориентировочно-исследовательской реакции.

Особенностями деятельности специалистов спецподразделений, помимо постоянного риска для здоровья и жизни, являются: 1) не имеющий аналогов диапазон профессионально выполняемых работ: тушение пожаров, водолазные работы, такелажные и газорезочные работы, владение техническими средствами передвижения (специальными), работа с альпинистским снаряжением в горах, на высотных зданиях, в пещерах, разбор завалов с извлечением пострадавших и погибших, спасение пострадавших с

помощью вертолета, десантирование с самолета, поиск пострадавших в лесах, на болотах и других труднодоступных местах, работа в очагах радиационного, химического и бактериологического заражения; оказание первой медицинской помощи и эвакуация пораженных и трупов, работа в районах боевых действий и на территориях социального напряжения; 2) сочетание различных видов работ, в том числе в течение одного рабочего дня; 3) неравномерность нагрузки во времени; 4) практически ненормированный рабочий день; 5) работа при любых погодных условиях, на любой территории (в любой точке земного шара).

Разработана модель сопровождения профилактики стресс-фрустраций специалистов спецподразделений. В основе лежат возможности саморегуляции и адаптации «акме» специалиста к деятельности во фрустрационных ситуациях. Обоснованы механизмы адаптации в таких условиях и используются процессы принятия решения, поскольку адаптация выступает как переменная, выполняющая функции регуляции, развития, как критерий жизнеспособности и трансформаций профессионального «акме» специалиста – личностных, социальных, психологических структур.

Среди методов профилактики ведущее место занимает санаспсихологическая методика акмеологического комплекса санагигиены фрустраций - психологической гигиены самооздоровления двух уровней: аудиовизуального и образно-мониторингового. Она является интерактивной образовательной методикой психолого-акмеологической профилактики фрустраций. В основе технологии лежит воздействие акмео-тренингом на эмоциональную сферу, психическую активность. Методика программы профилактики фрустраций позволяет регулировать: повседневное и оперативное самочувствие, работоспособность практически здоровых, деятельность которых проходит в условиях психического напряжения; восстановление психофункционального состояния после перенесенных стресс-фрустраторов и психотравм; осуществляет профилактику и акмео-коррекцию нарушенных состояний с расстройствами психики.

По форме воздействия методика разделена на два направления – релаксирующего характера и мобилизующего. Релаксирующее отличается санаспсихологическим подходом к профилактике фрустраций. Мобилизующее направление является активным динамическим образовательным санаспсихологическим сюжетом образовательно-акмеологического сопровождения. В целом они позволяют модифицировать или нейтрализовать эмоциогенные образы, которые в стрессе вызывают фрустрирующее состояние.

Редуцирование фрустрационных состояний осуществляется методом санаспсихологического сопровождения, акмео-коррекции и акмео-реабилитации. Санаспсихологические технологии – основа проведения профилактических мероприятий. Профилактическая направленность проявляется в органическом единстве всех санаспсихологических мероприятий.

Функциональные состояния физического здоровья оцениваются по показателям работоспособности, получаемым путем прямых профессиографических измерений либо экспертными оценками. Поведенческие состояния оцениваются с использованием коротких тестовых испытаний, характеризующих эффективность различных психических процессов. В этом случае проблема оценки психического состояния выступает как типичная психометрическая задача: описать и количественно оценить произошедшие сдвиги исследуемых психических процессов. Основными показателями выполнения психометрических тестов являются успешность и скорость выполнения заданий.

Таблица 1

**Признаки адаптационного потенциала специалистов
спецподразделений**

(по личностному опроснику «Адаптивность»)

Признаки	Выраженность признака (в баллах $-X \pm \delta$)		
	Группы по возрасту		
	1	2	3
Личностный	24,0 $\pm 0,00$	25,50 $\pm 7,78$	54,6 $\pm 2,08$
Поведенческий	13,0 $\pm 0,00$	7,50 $\pm 0,71$	31,3 $\pm 3,79$
Коммуникативный	17,00 $\pm 0,00$	7,50 $\pm 4,95$	15,67 $\pm 3,21$
Мотивационный	4,00+0,0 0	10,50+3,54	7,57+1,53

Примечание: 1 группа 0-14 – высокий акме-уровень; 2 группа 15-26 – достаточный уровень; 3 группа 27-39 – удовлетворительный уровень

В целом профилактический комплекс позволяет осуществлять мониторинг и программу специального обучения, оценки состояния профилактики фрустраций субъективно-психического здоровья, оценки адаптационного потенциала (табл.1), психоэмоционального их состояния, утомляемости и снижения профессиональной работоспособности в ходе проведения работ в зоне стресс-фрустрирующих факторов и после возвращения из зоны, что позволяет оперативно оценить психологические резервы организма и в зависимости от их изменений выработать конкретные акме-реабилитационные мероприятия.

В ходе проведенного эксперимента эффективность мероприятий акме-коррекции с применением саналсихологического подхода была подтверждена исследованиями динамики психологических параметров стресс-фрустрационного реагирования в состоянии специалистов спецподразделений (табл. 2).

Таблица 2

**Динамика стресс-фрустрационного состояния специалистов
спецподразделений**

Наименование шкалы	Усл. обозн. шкал MMPI	Среднее (баллы)	Стандартн. отклонение
Шкала “Лжи”	L	47,2	10,6
Шкала “Достоверности”	F	55,2	11,8
Шкала “Коррекции”	K	56,4	9,9
Ипохондрия (сверхконтроль)	Hs	50,5	8,3
Депрессия (пессимистичность)	D	45,1	11,8
Истерия (эмоциональная лабильность)	Hu	48,5	7,8
Психопатия (импульсивность)	Pd	55,8	9,4
Мужественность- женственность	Mf	54,5	16,1
Паранойя (ригидность)	Pa	51,5	12,6
Психастения (тревожность)	Pt	53,0	11,5
Шизофрения (индивидуалистичность)	Sc	53,0	15,0
Гипомания (Оптимистичность и активность)	Ma	60,5	9,8
Социальная интроверсия	Si	41,7	8,6

Разработанная модель профилактики и санаспсихологического подхода в программе психолого-акмеологического сопровождения фрустраций специалистов спецподразделений внедрена в систему акмеологической подготовки и сопровождения контингентов, участвующих во фрустрационных ситуациях, включая как необходимые структурные элементы, так и научно обоснованные, проверенные на практике принципы и методы психологической поддержки специалистов спецподразделений.

К общим задачам тренингов и обучения санаспсихологии относятся: диагностика психологического состояния специалистов; акмеологическая подготовка сотрудников пожаротушения, поисково-спасательных формирований; обучение навыкам экстренного реагирования и психологическое сопровождение аварийно-спасательных работ в зоне действия фрустраторов; психологическая акме-реабилитация.

Сущность профилактики и санаспсихологической подготовки специалистов в рамках системы акмеологической подготовки и медико-акмеологического сопровождения – это интегральное обучение, направленное на активацию профессиональных способностей самооздоровления в обеспечении профилактики оптимального состояния психики специалиста спецподразделения для его эффективной деятельности в условиях фрустраций.

В эксперименте подготовка проводилась по двум направлениям: а) освоение навыков самооценки, саморегуляции и самооздоровления в предупреждении негативных последствий и поддержания работоспособности в неблагоприятных фрустрационных условиях; б) освоение компетенций по оказанию самопомощи и первой психологической помощи пострадавшим.

В целом психологическая акме-коррекция направлена на выявление и устранение фрустраций, развивающихся в процессе служебной деятельности. Разработан спецкурс по теме формирования навыков акмеологической профилактики фрустрационных состояний специалистов. Он опирается на методологические аспекты медицинской акмеологии, реализацию санапсихологического подхода к профилактике фрустраций, что потребовало анализа состояния этой проблемы при подготовке по следующим компонентам образовательных стратегий.

Когнитивный компонент – формирование компетенций, полученных до их изучения из профессиональных источников – фоновые знания о безопасности. *Аффективный компонент* – формирование эмоционально-оценочного отношения к феноменам и ситуациям фрустраций. *Конативный компонент* — потребность в углублении, расширении, систематизации накопленных прежде знаний, в овладении новыми компетенциями, развитие мотивов изучения курса, самостоятельное продуцирование целей изучения программы акмеологической профилактики стресс-фрустрационных состояний.

В акмеологических технологиях оптимизации системы ожиданий обучающегося специалиста спецподразделения при восприятии учебного предмета медицинской акмеологии использованы три группы методов, наиболее продуктивных для использования в целях реализации задач, поставленных перед акмеологической профилактикой. Это методы программированного обучения (уточнение и операционализация целей, задач, способов решения, форм контроля безопасности); метод проблемного обучения, процедуры включения в проблемную ситуацию обучающегося; метод интерактивного обучения с помощью коллективных дискуссий, учебно-ролевых игр, дебриффинга; метод усложнения задач санапсихологической подготовки и тренингов: 1) мнемического воспроизведения данных состояния здоровья; 2) простых мыслительных операций профилактики фрустраций; 3) сложных мыслительных операций; 4) освоения конструкторов здоровья (биологического, физического, социального, психического, профессионального); 5) санационного мышления в формировании аутосанаций; 6) решения рефлексивных задач сохранения здоровья.

Исходя из учета последствий фрустраций, в рамках акмеологической концепции профилактики сформированы технологии ее улучшения посредством специального акмеологического обучения фрустрационной устойчивости. В зависимости от категории специалистов и используемых средств обучения проводились: акмеологическая консультация и обучение стрессоустойчивости к фрустрациям с использованием средств акмео-коррекции; психологическое обследование специалистов по оценке состояния

их психического здоровья; повышение профессиональной квалификации специалистов спецподразделения.

Сформированы уровни структурных компонентов модели и технологий обеспечения безопасного поведения: ценностно-мотивационный - приоритетность ценностей безопасности здоровья в системе ценностей; наличие потребности в обеспечении личной и общественной безопасности (доминирование внутренней мотивации к подготовке и самоподготовке в области безопасности); когнитивный – получение системы знаний о возможных опасностях стресс-фрустрационных ситуаций, их физических свойствах, причинах возникновения, правилах и способах безопасного поведения; организационно-операционный - умение предвидеть опасные ситуации, прогнозировать возможные последствия взаимодействия с ними, находить оптимальные способы безопасного поведения в соответствии со степенью опасности (опыт реализации безопасного поведения в повседневной жизни); регулятивный - способность к эмоционально-волевой регуляции поведения, контролю действий, принятию решений; оценочно-рефлексивный - умение осуществлять анализ и оценку опасной ситуации, результатов своего поведения в ней, выявлять их соответствие поставленным целям, своевременно вносить изменения в программу действий.

В целом доказано, что деятельность специалистов спецподразделений связана с опасностями и рисками возникновения фрустрационных состояний, с воздействием на них большого числа фрустраторов. Поэтому в процессе их профессиональной подготовки наряду с требованиями высокого уровня профессиональных компетенций требуется формирование акмеологического уровня навыков профилактики стресса, что дает значительный эффект (табл.3).

Таблица 3.

Эффективность профилактики стресс-фрустраций в самооценке самочувствия специалистов спецподразделений после проведения акме-коррекции

№, п/п	Субъективное самочувствие	% опрошенных
1.	Самочувствие и настроение улучшилось	95
2.	Самочувствие и настроение не изменилось	5
3.	Самочувствие и настроение ухудшилось	0

Задачей акмеологической подготовки в рамках программ формирования фрустрационной профилактики состояния здоровья специалистов таких

профессий является приобретение необходимого уровня компетенций в области психологии и акмеологии здоровья для эффективного решения профессиональных задач, стоящих перед специалистами в повседневной профессиональной деятельности и в условиях фрустрирующих ситуаций.

Основой продолжения авторских разработок должно стать использование саналсихологического подхода к профилактике фрустраций, с научением специалистов компетенциям в области медицинской акмеологии экстремальных и чрезвычайных ситуаций для эффективного их использования при работе в зоне стресс-фрустрационных ситуаций, совершенствование акмеологической подготовки в области профилактики негативных последствий профессионального стресса как в режиме повседневной деятельности, так и в чрезвычайных ситуациях.

Программа подготовки должна строиться так, чтобы в результате обучения слушатели овладели целостной системой саналсихологических компетенций, необходимых для эффективного сохранения профессионального здоровья в решении профессиональных задач, в том числе в области психологии управления и сохранения своего психического здоровья.

Содержание программы обучения базируется на формировании у специалистов спецподразделений мотивации к овладению основ психологической подготовки, развитию личностных качеств: лидерского потенциала и организаторских способностей, практического опыта работы с людьми. Она должна осуществляться в строгом соответствии с требованиями директивных и нормативных документов по психологии безопасности личности, отдельных организаций, соответствующих министерств и ведомств Российской Федерации.

В целом содержание исследования призвано продолжить формирование психологического пространства компетенций и возможностей акмеологической подготовки специалистов спецподразделений в сохранении психического здоровья во фрустрирующих ситуациях служебной деятельности, в ситуациях с рисками для жизни.

Исследование имеет перспективы, ориентированные на теоретическую и практическую подготовку специалистов психологических служб, профессиональные контингенты жизнеопасных профессий, военнослужащих, проходящих военную службу по призыву и контракту, сотрудников подразделений федеральной противопожарной служб, курсантов, студентов, слушателей, адъюнктов государственных образовательных учреждений высшего профессионального образования России, учебно-методических центров подготовки специалистов в профилактике стресс-фрустраций.

Основное содержание диссертации и результаты исследования отражены в следующих работах автора

1. Гушин Д.М., Казаков Ю.Н. Алгоритмы виртуальной модели формирования «акме» безопасности // Акмеология. Специальный выпуск № 3, 2012 – 0,4 п.л. (издание, рекомендованное ВАК РФ).
2. Казаков Ю.Н., Гушин Д.М. Психолого-педагогические основы безопасности преодоления фрустрирующих ситуаций. М.: РАСН, ООО «Синержи» 2010. - 13 п.л.
3. Гушин Д.М. Критерии и показатели профессионального отбора персонала в структурные подразделения МЧС // «Вестник Российской академии государственной службы при Президенте Российской Федерации» № 3, 2010, № ФГУП НТЦ «ИНФОРМРЕГИСТР» 0421000043/0028.
4. Гушин Д.М. Санапсихология профессионального здоровья по отношению к фрустрациям // «Вестник Российской академии государственной службы при Президенте Российской Федерации» № 1, 2011, № ФГУП НТЦ «ИНФОРМРЕГИСТР» 0421100043/0006.
5. Гушин Д.М. Посттравматические стрессовые расстройства // «Вестник Российской академии государственной службы при Президенте Российской Федерации» № 1, 2011, № ФГУП НТЦ «ИНФОРМРЕГИСТР» 0421100043/0007.
6. Гушин Д.М. Алгоритмы виртуальной модели формирования «акме» безопасности в деятельности, связанной с фрустрирующими ситуациями // «Вестник Российской академии государственной службы при Президенте Российской Федерации». № 1, 2011, № ФГУП НТЦ «ИНФОРМРЕГИСТР» 0421100043/0008.
7. Казаков Ю.Н., Гушин Д.М. Разработанность проблемы медицинской педагогики безопасности специалистов жизнеопасных профессий. М.: РАСН, ООО «Синержи». 2012. – 12 п.л.
8. Гушин Д.М. Казаков Ю.Н. Теоретические проблемы исследования профилактики стресс-фрустрационных состояний госслужащих жизнеопасных профессий. М.: РАСН, ООО «Синержи». 2012. – 2,5 п.л.
9. Гушин Д.М. Ассоциативные основания санапсихологии профессионального здоровья госслужащего// Научные школы и вызовы современности «Премии Альфреда Нобеля 110 лет» Труды Итоговой Международной Научно-практической Конференции с элементами научных школ. 23-24 ноября 2011г. Москва, Российская Федерация. Часть 1./ Под общ. ред. В.М.Герасимова, - М.: ООО «РПК «Рекорд Принт». 2012 – 0,3 п. л.
10. Гушин Д.М. Модели сопровождения профилактики стресс-фрустраций специалистов спецподразделений.- М.: МААН, 2012.- 1,1 п.л.
11. Гушин Д.М. Акмеологические технологии повышения профилактики стресс-фрустрационных состояний. М.: МААН. 2012.- 1,2 п.л.



Автореферат
диссертации на соискание ученой степени кандидата
психологических наук

Гущин Дмитрий Михайлович

Акмеологическая профилактика стресс-фрустрационных состояний
специалистов спецподразделений

Научный руководитель:
доктор медицинских наук, профессор
Казаков Юрий Николаевич

Изготовление оригинал-макета
Гущин Дмитрий Михайлович

Подписано в печать: 07.03.2013
Объем: 1,3 п.л.
Тираж: 100 экз. Заказ № 117
Отпечатано в типографии «Реглет»
119526, г. Москва, пр-т Вернадского, д. 39
(495) 363-78-90; www.reglet.ru

10²